

<<性福饮食速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<性福饮食速查宝典>>

13位ISBN编号：9787503420559

10位ISBN编号：7503420553

出版时间：2008-4

出版时间：中国文史出版社

作者：姚海扬，姚之歌 编著

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<性福饮食速查宝典>>

### 内容概要

集中医、药膳、营养、烹饪于一身的中国餐饮文化大师、药膳大师姚海扬先生精心选择常见食物，搭配600余种方便美食饮品，告诉您如何于一日三餐、在日常美食的享受中，愉快而又简便地增强性趣、吃出性福、活跃性情，尽享甜蜜的生活，体味人生的至美至乐。

<<性福饮食速查宝典>>

作者简介

姚海扬：山东中医老堂号——树滋堂第三代传人，中国药膳研究会常务理事，中国烹饪协会会员，中国营养学会会员。

1985年主持筹建山东省第一家滋补养生药膳饭店——齐鲁药膳楼，所研制的滋补药膳菜谱，颇具影响，被专家誉为“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。

著有《中国食

<<性福饮食速查宝典>>

书籍目录

第一章 重视性保健 性福伴一生 性保健是一门科学 常见的性功能障碍 性福生活宜与忌第二章 助性健身的120种美食 增强性趣的植物20种 甜美的性爱果实20种 壮阳补肾的乳品肉食30种 水产品中的滋补品30种 激发性致的禽蛋食品10种 有益性保健的花、鸟、虫10种第三章 性激情强化剂量——120种常见的中草药 根茎花叶类80种 果实类30种 虫兽石类10种第四章 性福的美味佳肴 男性保健美食280例 (一) 菜肴200例 鸡肉类40例 猪肉类30例 牛肉类10例 羊肉类15例 鹿肉类10例 狗肉类5例 兔肉类3例 水产类50例 禽蛋类25例 鸭鹅类5例 其他类7例 (二) 煲粥45例 (三) 汤羹30例 (四) 面食5例 女性保健美食160例 (一) 菜肴100例 鸡肉类20例 猪肉类24例 牛肉类3例 羊肉类6例 鹿肉类2例 狗肉类2例 兔肉类2例 水产类10例 禽蛋类20例 鸭鹅类5例 其他类6例 (二) 煲粥20例 (三) 汤羹30例 (四) 面食10例第五章 活跃两性之乐的保健饮品 男性保健饮品120例 (一) 汁类20例 (二) 粉类8例 (三) 茶类10例 (四) 乳类2例 (五) 酒类80例 女性保健饮品60例 (一) 汁类20例 (二) 粉类10例 (三) 菜类10例 (四) 乳类5例 (五) 酒类15例

<<性福饮食速查宝典>>

章节摘录

<<性福饮食速查宝典>>

编辑推荐

《性福饮食速查宝典》精选常见性保健食品，搭配600种三餐方便美食饮品。

<<性福饮食速查宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>